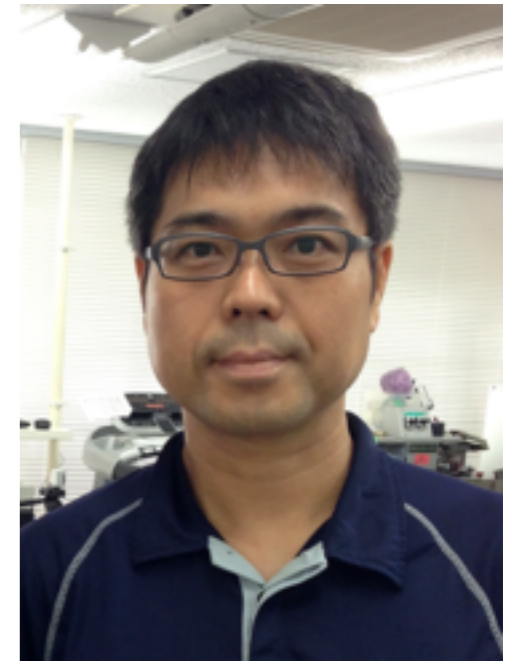


スケートで足が痛くなったら

フットトレーナーズ代表：飯田 潔

飯田 潔 いいだ きよし



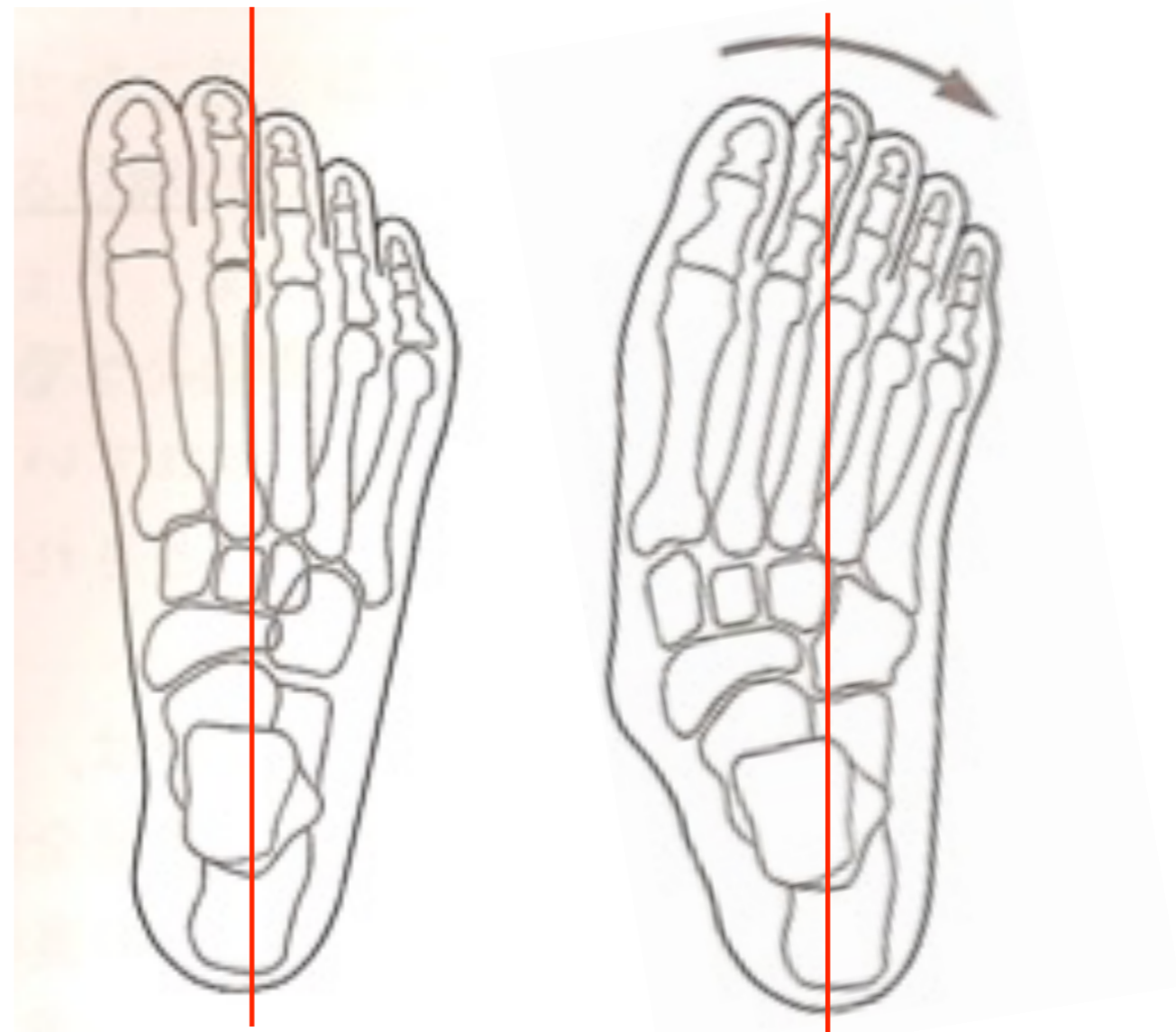
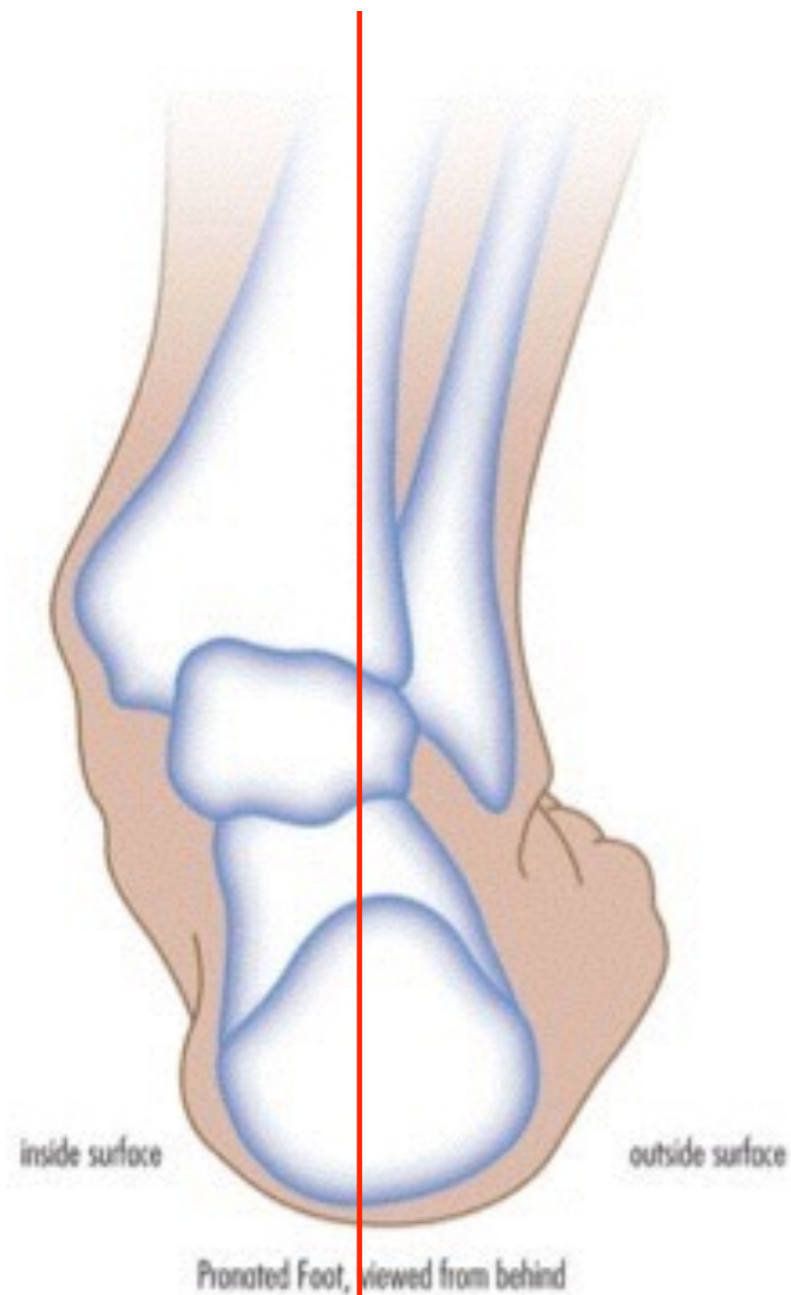
幼少期からスキー三昧 大学生で全国大会に
卒業後スキー用品の会社に就職 10年勤務したのち
2001年全日本スキーチームに召集されオリンピックに3回帯同
2006年インソールの会社「フットトレーナーズ」を創業
ランニング・フィギュアスケート・ラグビー・アイスホッケーの
お客様が多い。インラインアルペン・インラインホッケーの経験あり



よくある足のトラブル
足の内側のあたり



インラインスケートは、片足で滑るため、土踏まずをつぶすように足が内側に倒れる回内（かいない）を起こしやすいのが特徴です。



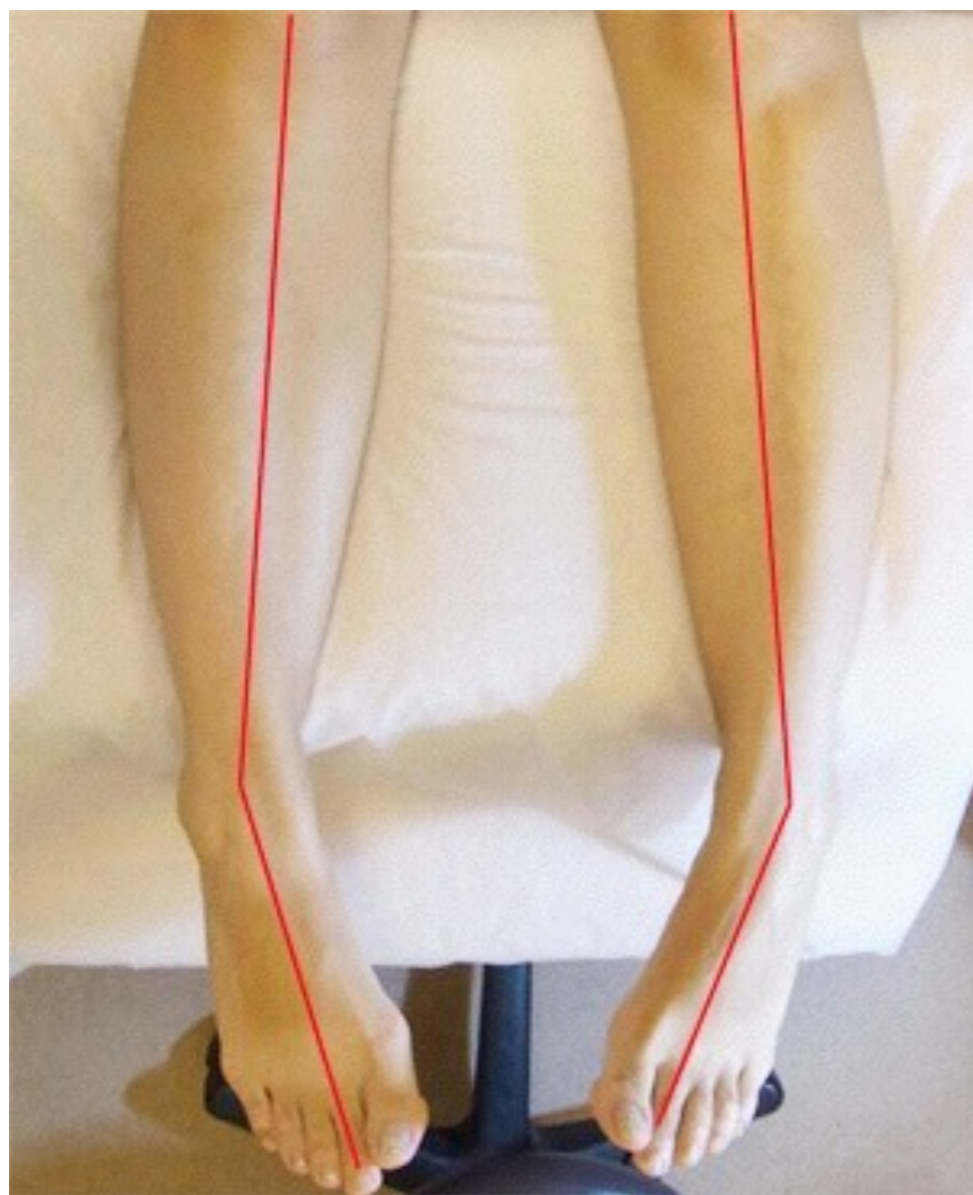
正常

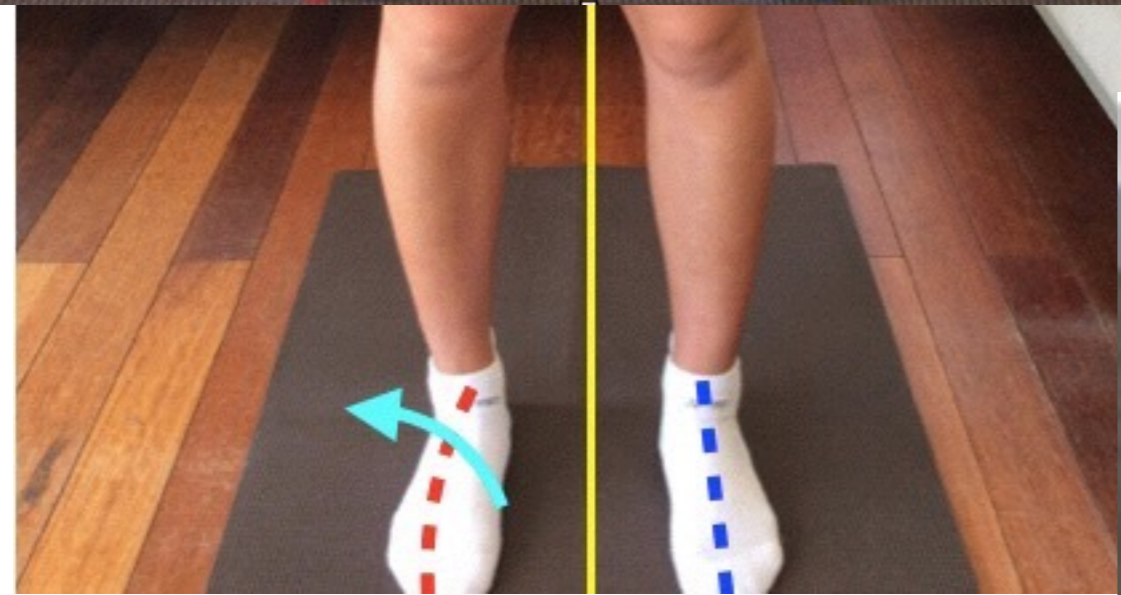
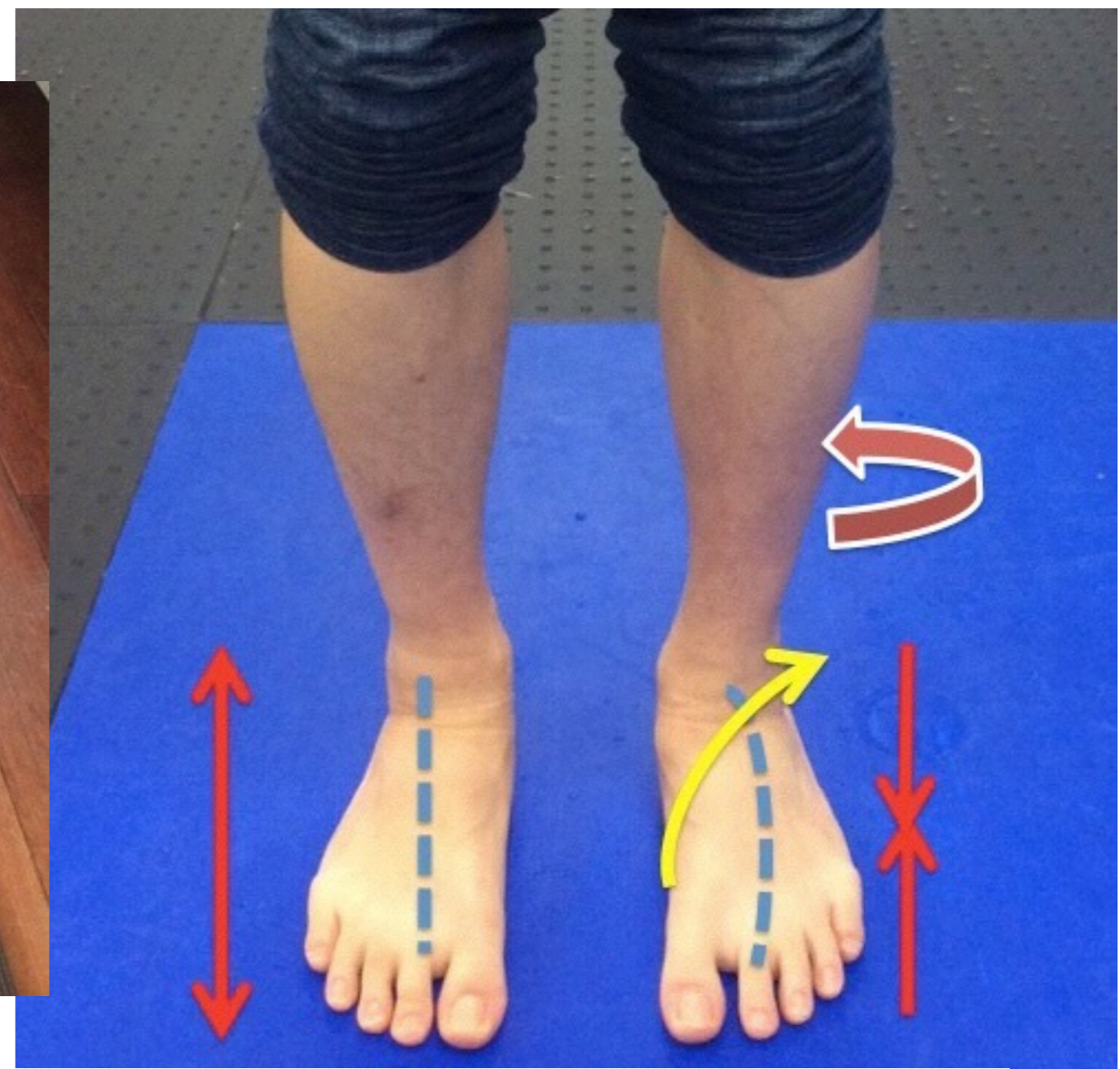
回内足

よくある足のトラブル
小指のあたり



また、つま先立ちになることが多く、
他のスポーツよりも、
小指側に体重が乗りやすく、
靴の中で足が良く動いてしまう事も
大きな特徴の一つです。





アライメントとは？



アライメントって？

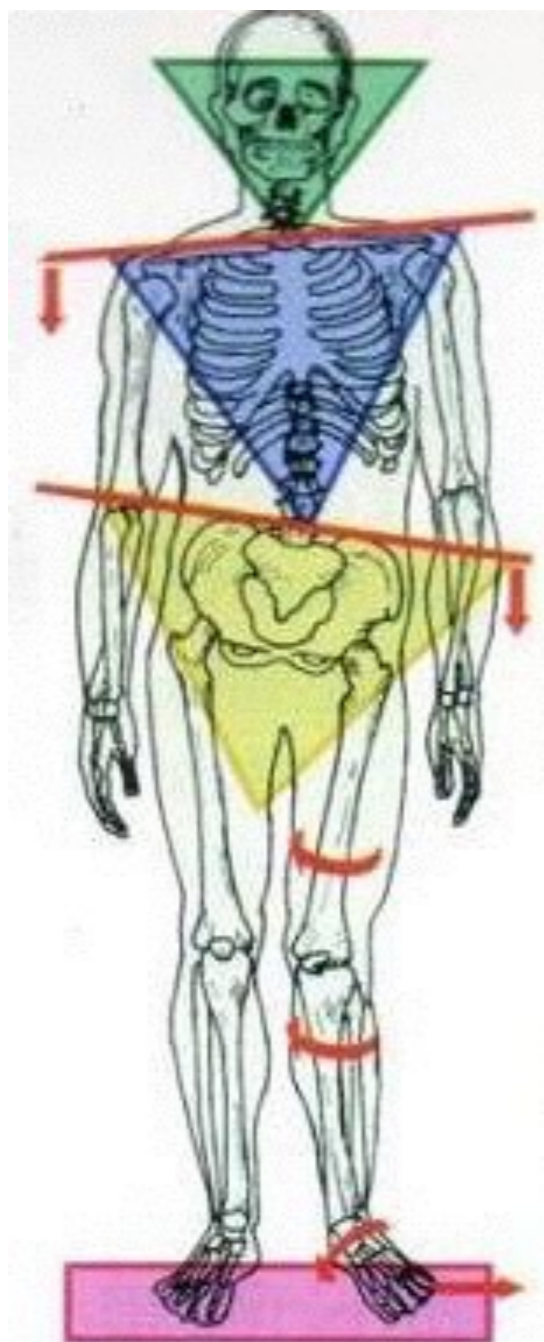
カラダの姿勢や動きを大きく左右する
人間の骨格の配列・並びのこと



スポーツなどで偏った動きが起こると
筋肉などのバランスが崩れます。



パフォーマンスの低下・ケガにつながる



アライメントチェックをしてみよう！

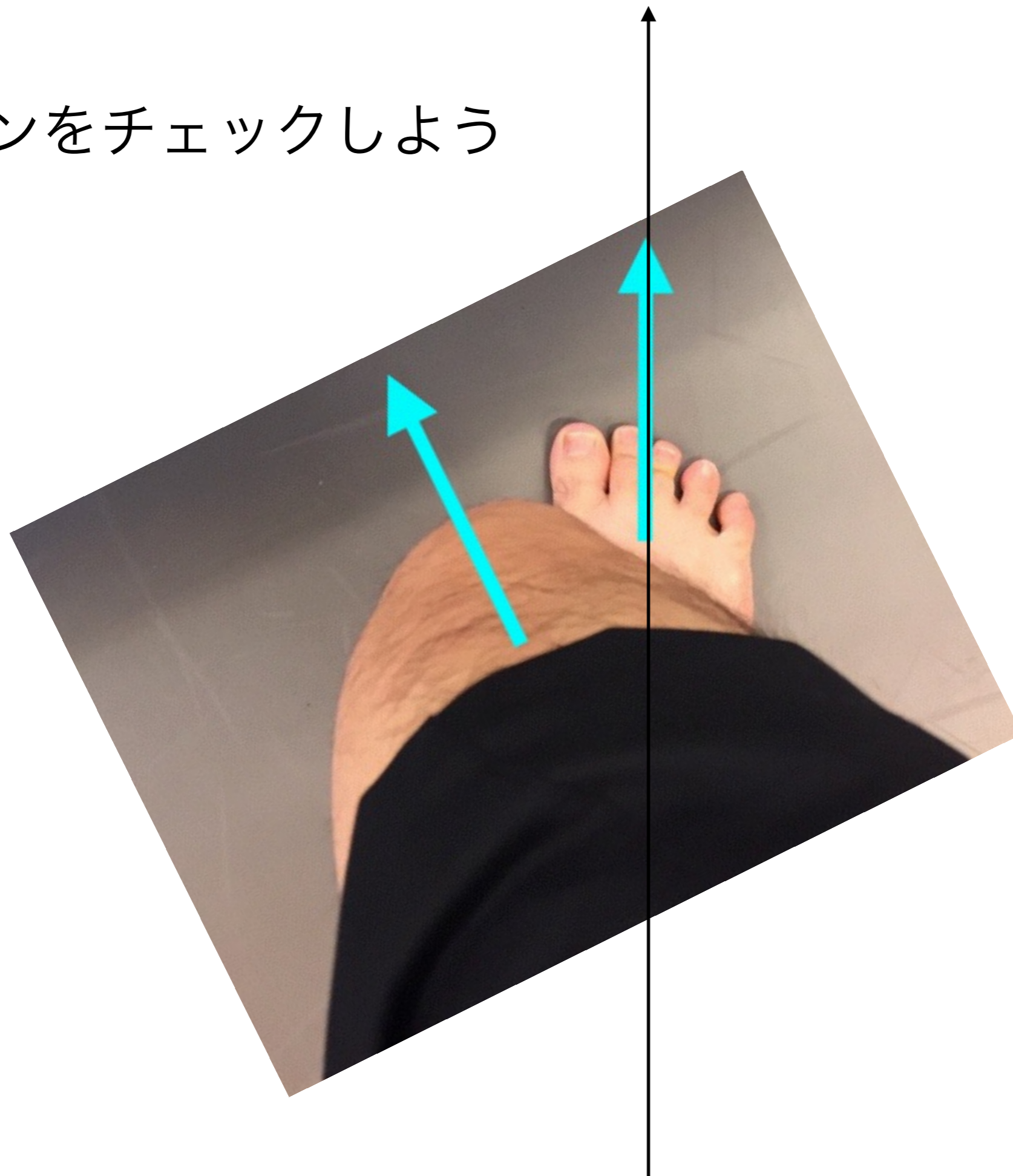
	ある	ない
立った時に 土踏ましが		
足を浮かせた時 土踏ましが		
トウアウト		
ニーイン		



トゥアウトをチェックしよう



ニーインをチェックしよう



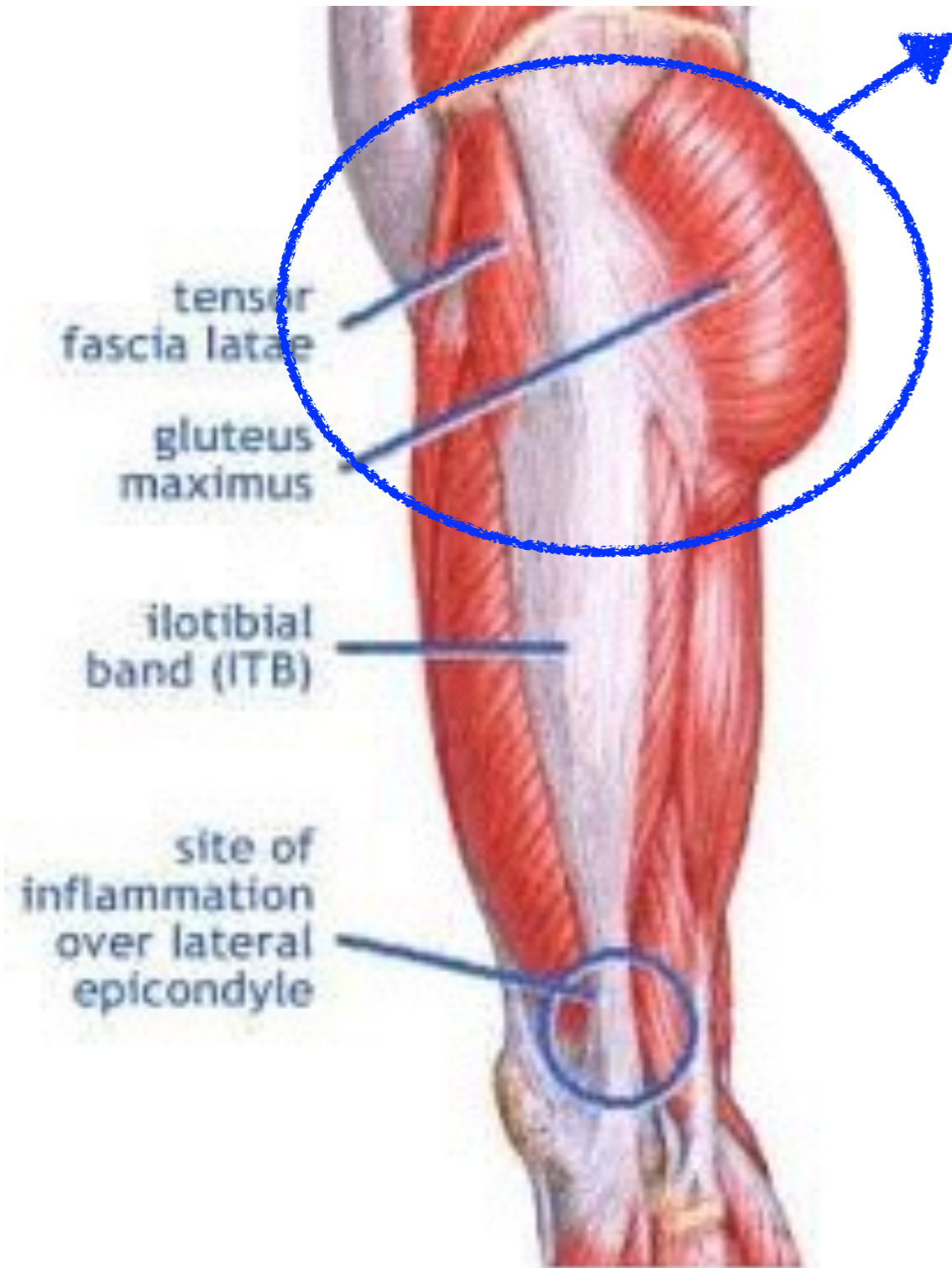


膝が内側に倒れ込んだり小指側に倒れてしまうのは
膝の下でスネが外にねじれていることが原因です。



膝の下が外側にねじれてしまうのは、

お尻と太ももの横の筋肉を使いすぎていることが原因です。



この周辺の筋肉が緊張していると
下の図のようにお尻が外に流れ
膝が内側に入りやすくなります。

★ ③Pain

②Hip Outside

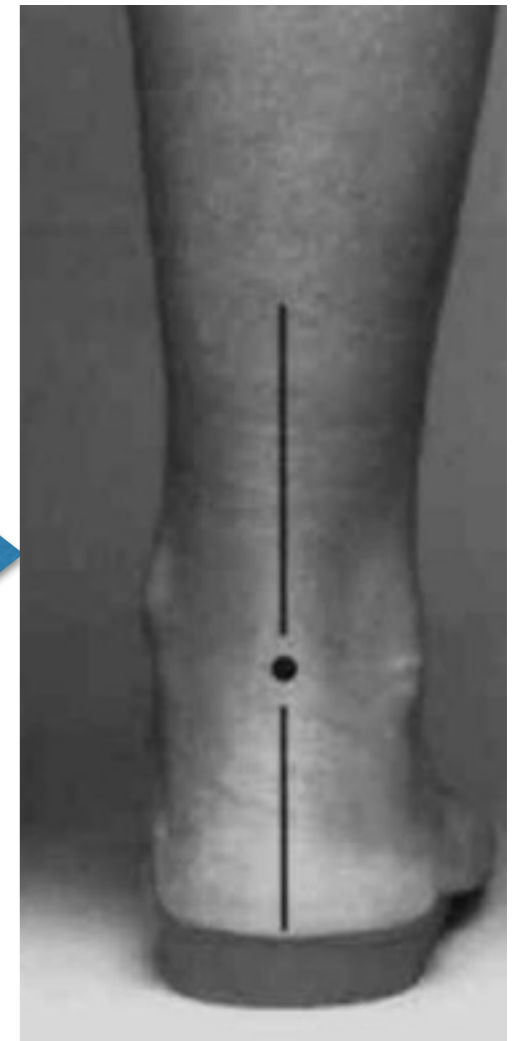
②Knee Inside

①Down



インソールで改善

インソールで土踏まずをサポートすれば、靴の中で足がセンターに乗れるようになり、膝の入りも抑えられます。



インソールなし

インソールあり

インソールってなに？

人間の足には「土踏まず」が存在し足裏の「アーチ」と呼ばれています。土踏まずのアーチは直立二足歩行をする人間だけにしかないものです。



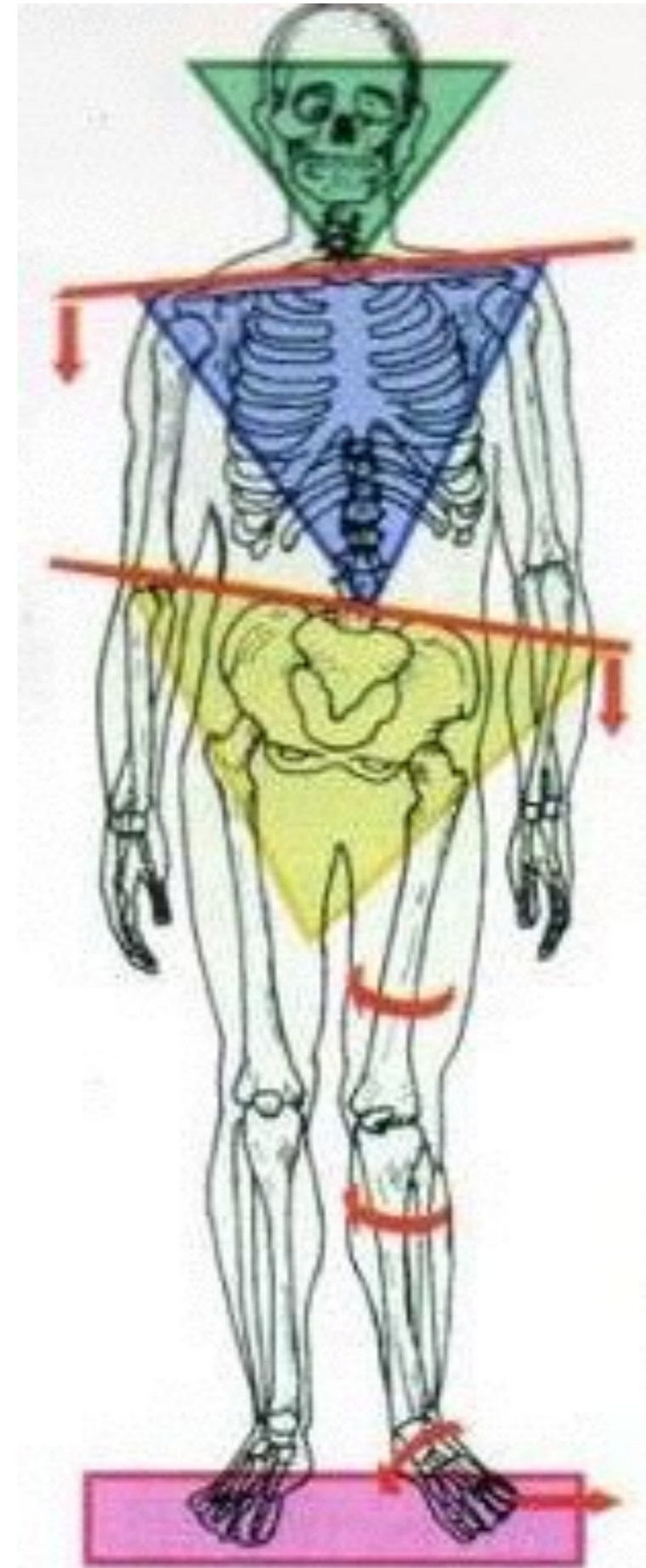
人間にはこの土踏まずのアーチがあるおかげで、歩いたり、走ったりスポーツをする際に、衝撃を和らげる着地ができたり、スムーズに重心の移動ができるようになるのです。

土踏まずのアーチは
体のアライメントが崩れることで
一緒に崩れ、
機能を低下させてしまいます。

足は1カ所でもケガをすると、
体のアライメントに影響して
新たなケガの元となるので、
インソールで予防しています！



リオ五輪代表
女子ラグビー
中村キャプテン





足のアライメントが崩れる代表的な例

- ・ 扁平足、甲高足などのアーチの高さ
- ・ 外反母趾やハンマートウなど、指の変形

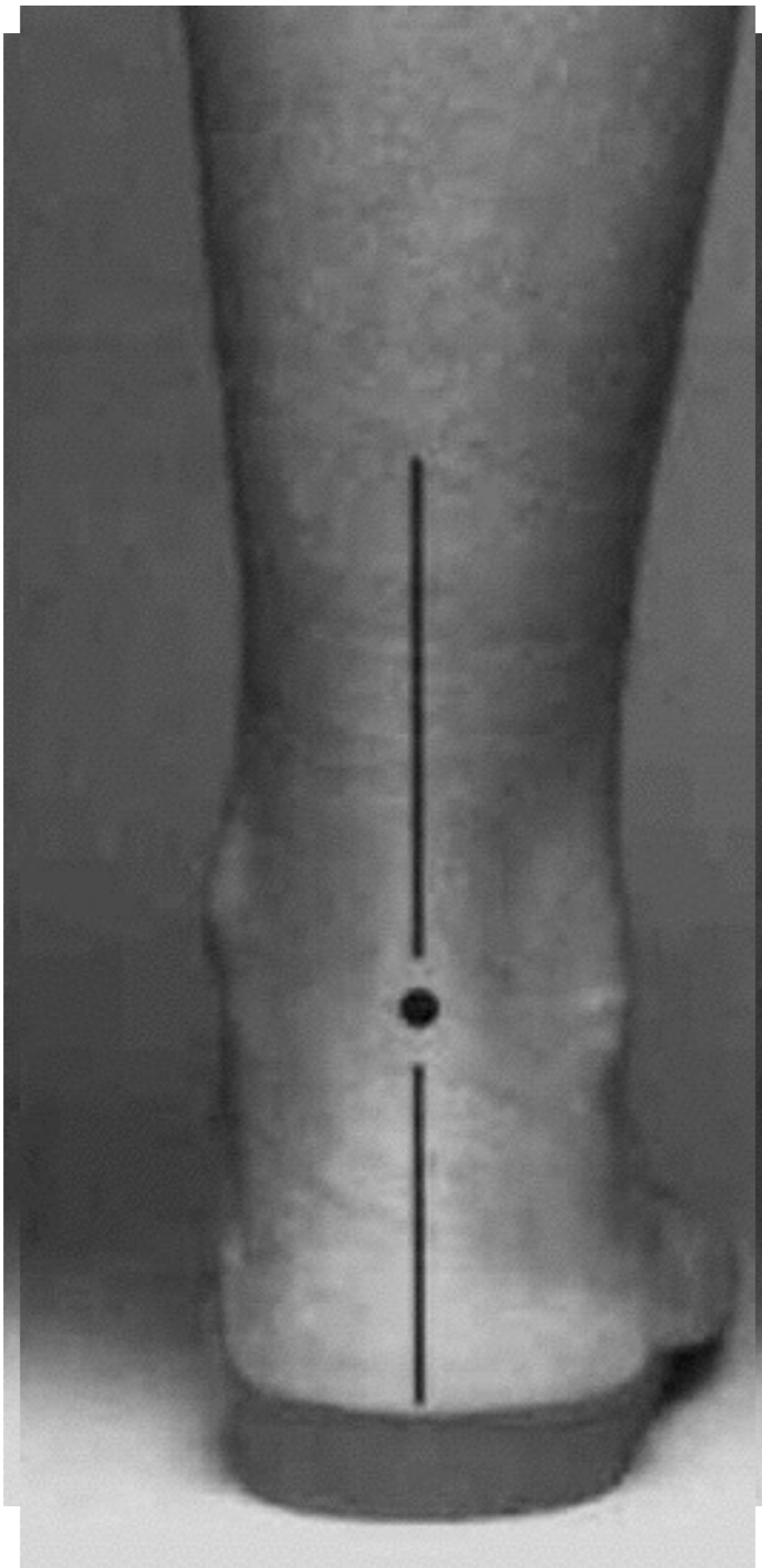


インソールで足のお悩みと痛みを解決

土踏まずの機能を

インソールで立体的に支えてあげようというのが、
スポーツインソールです。







インソールの効果 (51秒)

シューズ編



インソールの効果 (82秒)

スケート編



インソールの効果 (118秒)

ランニング編



オーダーインソールの通販
の紹介ページへ

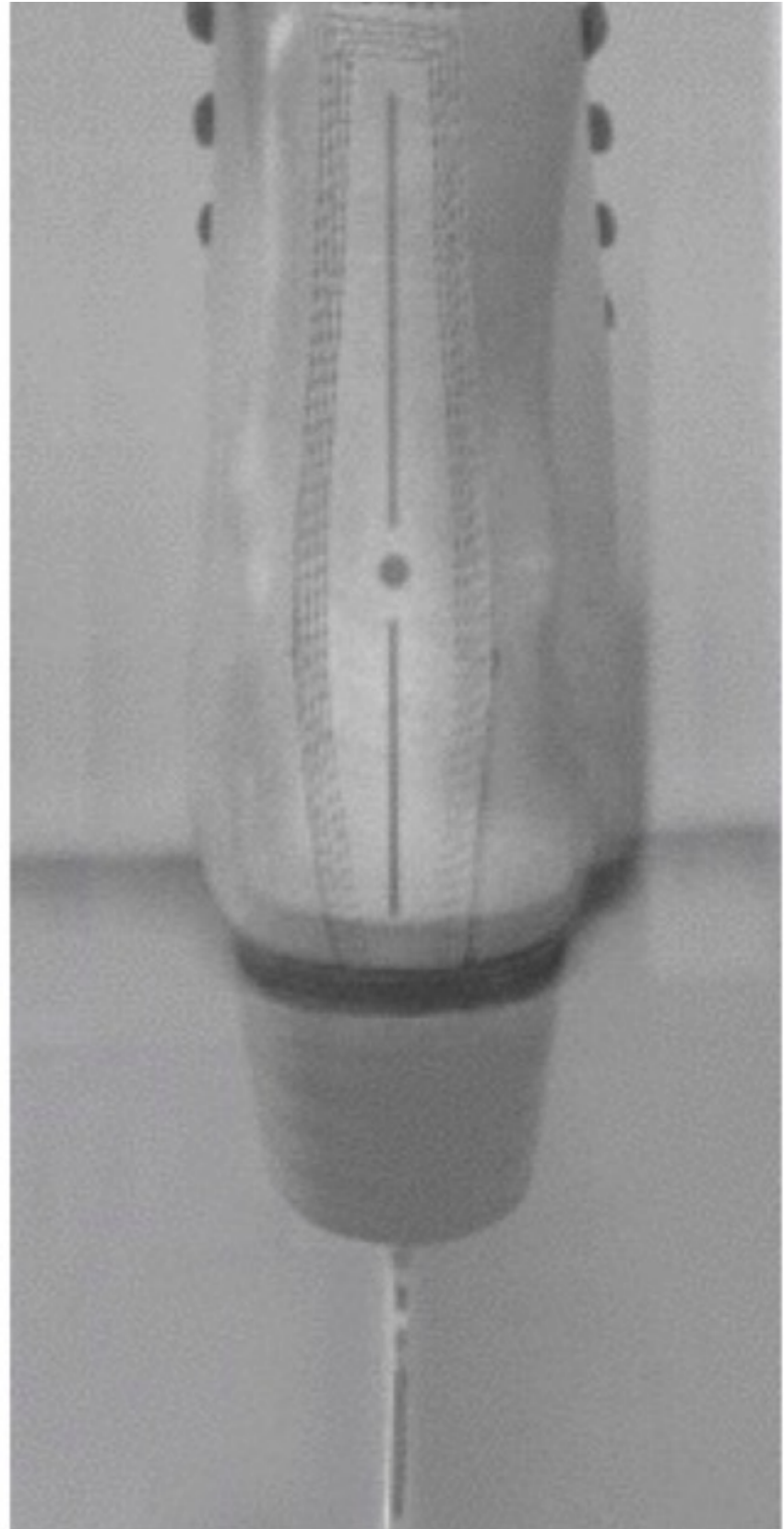
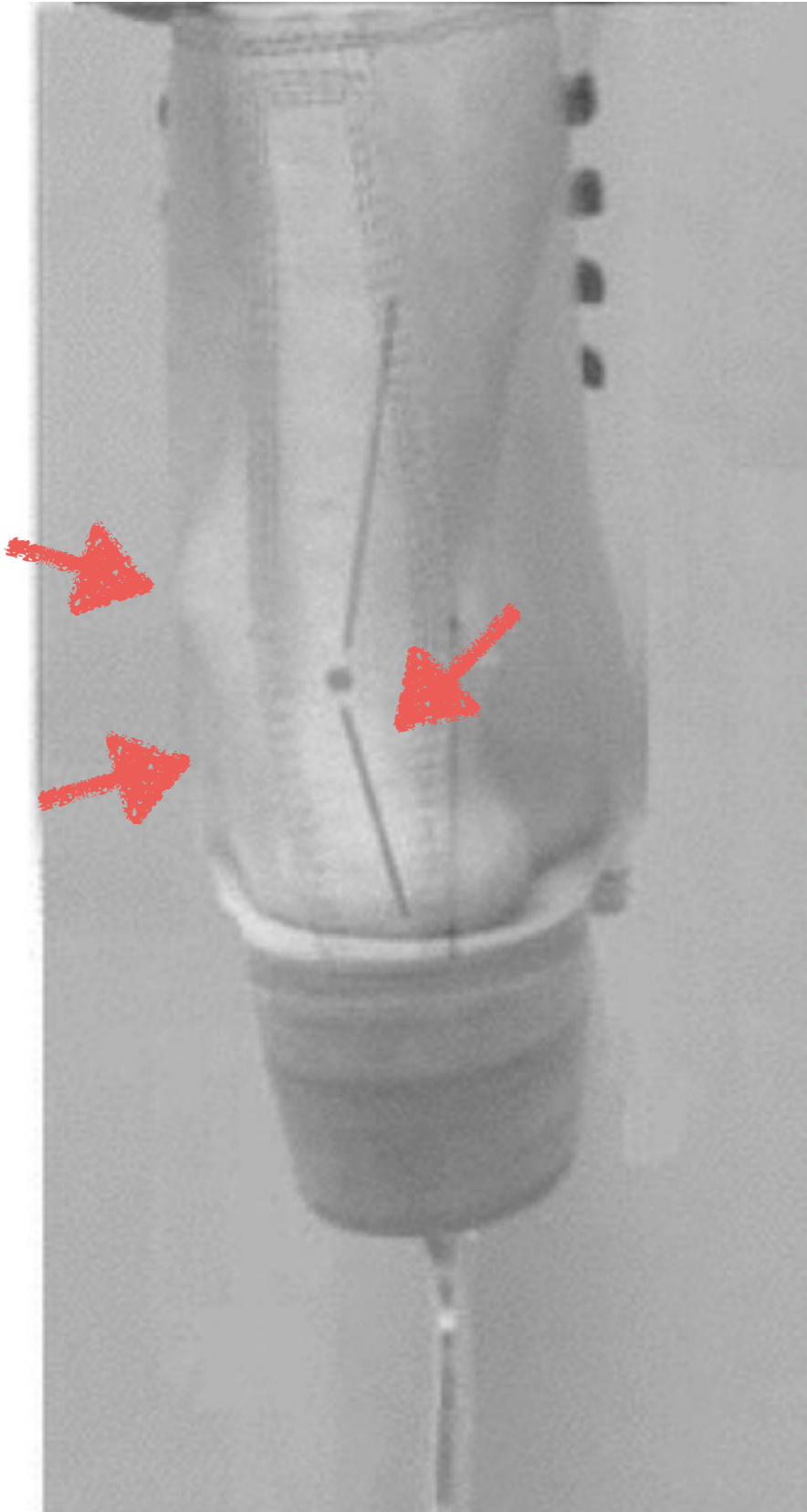


青山のフットトレーナーズに來れない方へ

足型をとるフォーム材と、動画・静止画を数点撮って送るだけ
オンラインでアライメントチェック（姿勢分析・動作解析）を行い、
オーダーメイドインソールをご自宅にお届けできます。



動画はこちら



















スケートで足が痛くなったら

応急処置

ケガをした時の応急処置はどうすれば良いのでしょうか？

靴があたって痛くなったらどうすれば良いのでしょうか？

RICE（ライス）処置

ねんざ、打撲、肉ばなれなどと思われるケガに有効
靴のあたりにも有効

正しく確実に行うと

- 1、痛みとはれが抑えられる
- 2、治りが早くなる
- 3、競技に早く復帰できる

RICE (ライス) 処置

R Rest、レスト、安静

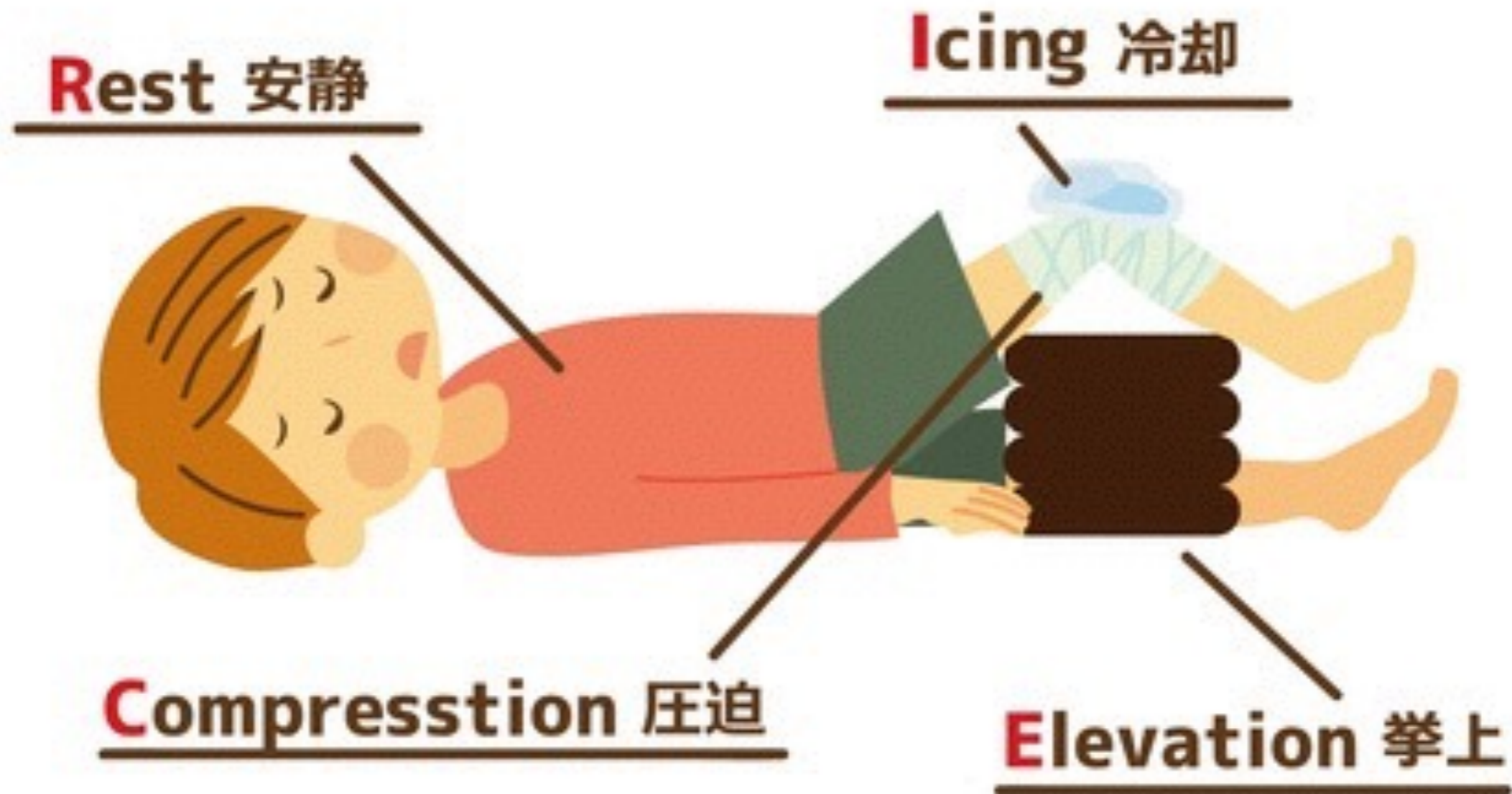
I Icing、アイシング、冷却

C Compression、コンプレッション、圧迫

E Elevation、エレベーション、挙上

RICE (ライス) 処置

RICE 処置

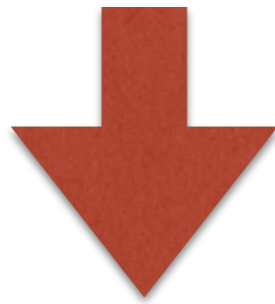


RICE（ライス）処置

R Rest、レスト、安静

ケガをしたところを、そうっとしておく

痛みの出ることはしない



動かすと悪化し、はれや痛みが増してしまいます。

RICE（ライス）処置

I Icing、アイシング、冷却

なぜ冷やすの？ → 痛みを軽くする
内出血をふせぐ
炎症をおさえる ため

何で冷やすの？ → 氷が最も適している

ビニールの袋に入れタオルで包んで患部にあてる
ケガをしてから24時間～48時間くらい断続的に行う
睡眠時は中止しても良い

RICE（ライス）処置

C Compression、コンプレッション、圧迫

なぜ圧迫するの？ → 出血とはれをふせぐため

何を使って圧迫するの？

→ 弾性包帯、テーピング

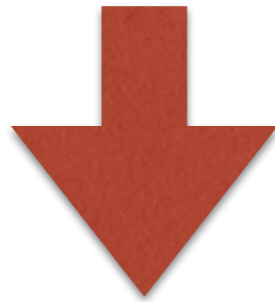
ケガしたところを軽く圧迫、固定します。

強く圧迫しすぎると血流が悪くなり、神経も圧迫されるので手足、指の色が蒼白になったりしびれてきます。こうなったら、一旦圧迫を緩めます。5分間くらいで皮膚の色が元に戻りしびれがなくなってから再び圧迫します。

RICE（ライス）処置

E Elevation、エレベーション、挙上

ケガをしたところを、心臓より高くしておく



内出血を少なくし、しかも痛みが軽くなる

保存版

圧迫包帯、氷で冷やす

太もも・膝・足・手など
ケガの部位

シビれてくる

蒼白になってくる

初めは約20分ほどで圧迫しているところから
先がシビレ、蒼白になります。
ここで圧迫を緩めます。

圧迫包帯を緩める、氷もとる

シビレが取れてくる

皮膚が赤くなってくる

約5分~10分間くらい

再度圧迫、氷で冷やす

繰り返す

ケガをしてから眠るまで行う
翌朝も行う24時間~48時間断続的に行う

日本整形外科学会HP
認定スポーツ医検索



必要に応じてすぐにまたは翌日にスポーツ医の診察を受ける



空気を抜く

ビニール袋もしくは氷嚢に2/3くらい氷を入れる

一度水で洗う



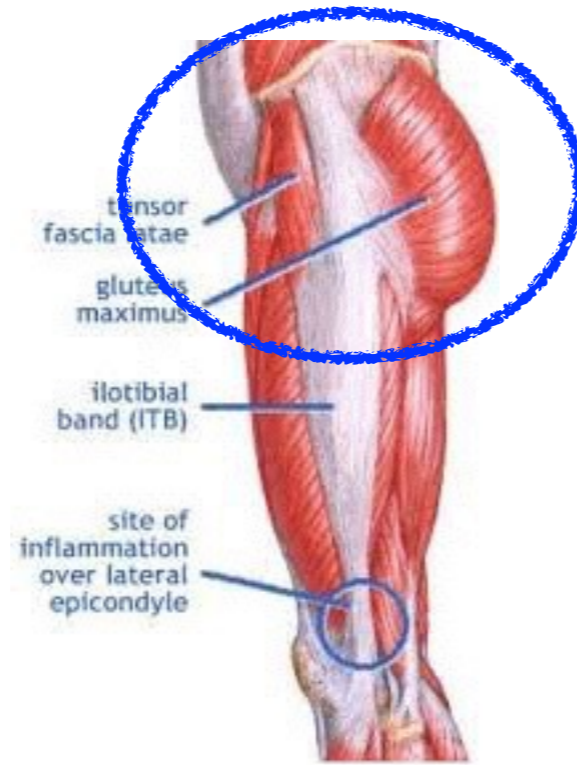
弾性包帯などを氷の上から巻いて氷の固定と患部の圧迫を行う（圧迫包帯を巻いてから冷やしても良い）

アイスバックと弾性包帯を 活用しよう



セルフケアで改善

お尻と太ももの横を
マッサージして
セルフケアで
膝下の歪みを改善
しましょう。



HPからYouTube動画をご覧ください。



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo and a search bar with the text "検索". The video content shows a man in a black t-shirt and pants lying on a mat on a gym floor. He is on his side, with his right leg bent and foot flat on the floor, and his left leg bent with the foot resting on a ball. He is propping up his upper body with his right arm. A red label "お尻" (butt) is overlaid on the video. Below the video, there is a blue caption: "ボールのある方の脚を伸ばしヒジをつき反対側のお尻を持ち上げます". Below the caption, the channel name "フットトレーナーズ" is displayed with a location pin icon, followed by the video title "ボールとローラーを使ったセルフケア". At the bottom, it shows "31 回視聴・2019/11/14" and interaction icons for likes (2), comments (0), share, save, and a menu icon.

お尻

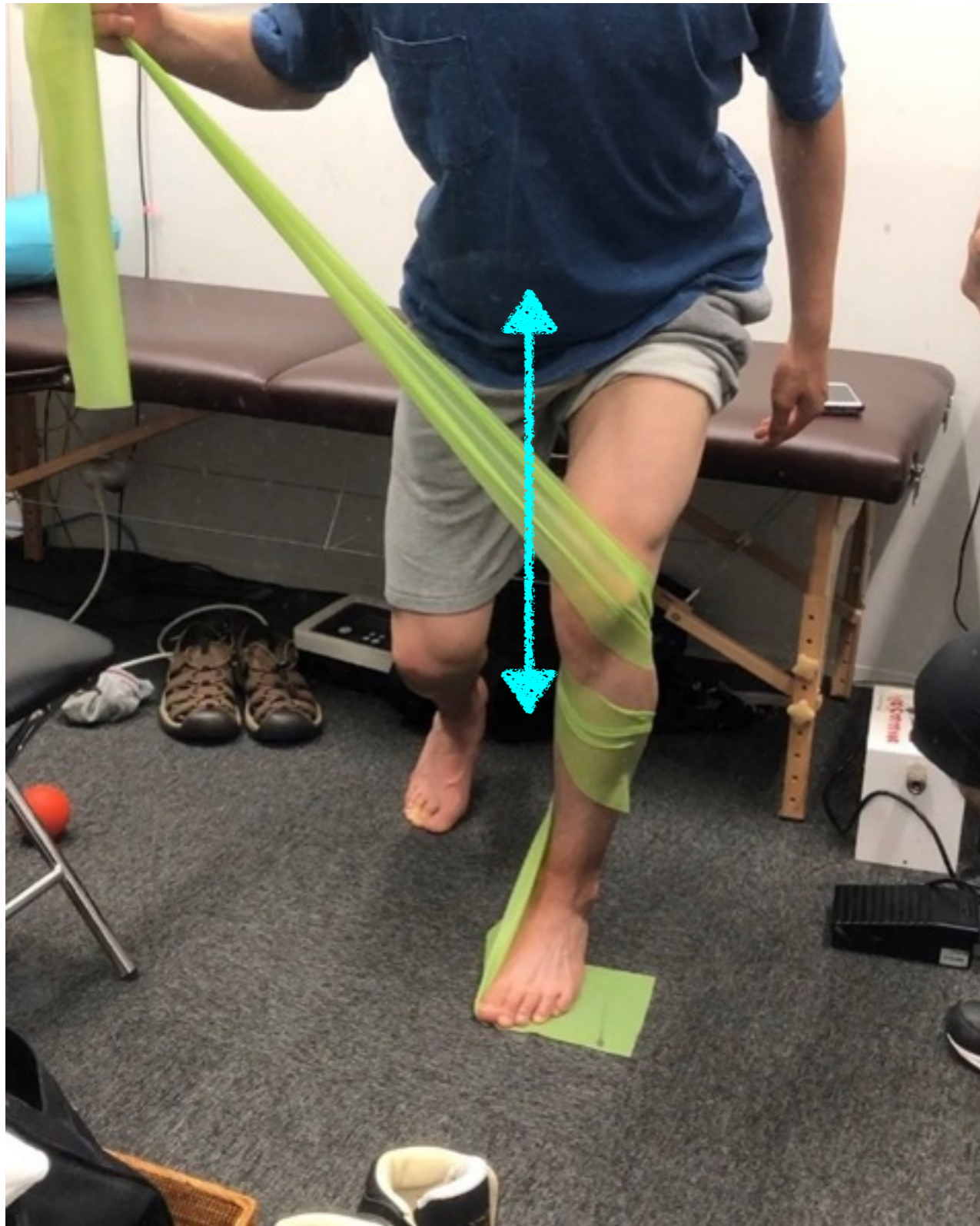
ボールのある方の脚を伸ばしヒジをつき反対側のお尻を持ち上げます

フットトレーナーズ
ボールとローラーを使ったセルフケア

31 回視聴・2019/11/14

2 0 共有 保存 ...

アライメント改善トレーニング



ニーイン、トゥアウトの改善
エクササイズ

- 1 セラバンド（ゴムチューブ）
を写真のように巻く
- 2 足に前後差をつける
- 3 両足で屈伸をする

注意

膝と足の向きをそろえる
体の中心（へその位置など）を
変えずにそのまま下ろす。

■フットトレーナーズ (予約制)

東京都港区南青山1-2-6 ラティス青山スクエア2F

フットトレーナーズHP



お問い合わせフォーム



料金・サービス



ご予約はこちら



■参考文献：日本整形外科学会

ケガをしたときのスポーツ医のかかり方 改訂第2版
ブックハウスHD